

Гречановська О.В.

Вінницький національний технічний університет

Мегем О.М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Потапюк Л.М.

Луцький національний технічний університет

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА САМООЦІНКУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена дослідженню впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Зазначено, що соціальні мережі (віртуальний світ) надають молодим людям додаткову свободу для вираження своїх емоцій, почуттів, поглядів та життєвих позицій, а також допомагають їм подолати конфлікти, які виникають у реальному житті, у сімейних відносинах та взаємодії з однолітками. Водночас соціальні мережі значно впливають на психологічний стан та самооцінку молоді. Наприклад, соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми. Порівняння себе з іншими спричиняє почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо. Регулярна перевірка нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей і негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я. Нині соціальні мережі – це майданчик для кібербулінгу, коли люди стикаються з образами, погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це також є причиною серйозного психологічного стресу, тривоги, депресії і може створити психологічні проблеми серед молоді.

Соціальні мережі також часто зображують ідеальне життя, що складається лише з успіху, щастя та позитивних моментів. Постійне перебування в соціальних мережах спричиняє нереалістичні очікування та зниження самооцінки. Користувачі соціальних мереж відчують позитивні емоції, отримуючи визнання, лайки і коментарі під своїми публікаціями. Однак, якщо цей процес надто залежатиме від зовнішньої оцінки, це впливає на самооцінку і здоров'я. У висновку зазначено, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді.

Ключові слова: Інтернет-залежність, соціальні мережі, самооцінка, українська молодь, кібербулінг, стрес, збалансоване використання.

Постановка проблеми. XXI століття є часом високих технологій, що принесли суспільству абсолютно новий етап розвитку. Інформаційний обмін, спілкування між людьми, встановлення стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору.

Сьогодні Інтернет є практично в кожній родині і пропонує безліч можливостей. Особливо це стосується соціальних мереж, які в останні роки набули надзвичайної популярності.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо молоді. З одного боку, молоді люди використовують соціальні мережі для знайомств та підтримки стосунків, обміну ідеями та думками, пошуку новин і інфор-

мації, реклами своїх талантів і досягнень, а також для активностей, пов'язаних з їхніми професійними цілями. Соціальні мережі надають молодим людям можливість самовиражатися, знаходити спільну мову з однолітками, досліджувати свої інтереси та хобі.

З іншого боку, постійне перебування в соціальних мережах стає причиною проблем з психологічним самопочуттям та самооцінкою. Порівняння себе з іншими, страх пропустити важливі речі, стрес, викликаний поширенням та коментуванням – все це негативно впливає на самопочуття молодих людей. Багато хто відчуває потребу бути постійно підключеним до інтернету та оціненим іншими, що спричиняє залежність від соціальних мереж.

Тому важливо проводити дослідження та обговорювати питання впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку молоді. Це допоможе розробити ефективні підходи до збереження психічного здоров'я та підвищення самооцінки української молоді в контексті використання соціальних мереж.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини розглядали такі науковці: Ю. Асєєва [1], Л. Березовська [2], Є. Гіденко [3], І. Гоян [4], Н. Малєєва [6], Ю. Якущенко [8] та ін.

Так, Ю. Асєєва у своєму дослідженні звертає увагу на серйозну проблему сучасної молоді – кіберкомунікативну залежність від популярної соціальної мережі Instagram. Авторка стверджує, що проведення досліджень та розробка механізмів для запобігання інтернет-адикцій та кібер-адикцій серед молоді стає дедалі більш актуальним завданням [1].

Л. Березовська у своїй розвідці розглядала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. За допомогою дослідження встановлено, що особи, які проводять у соціальних мережах не значний час, більш благополучні психологічно. Також були виявлені зв'язки між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям, емоційними бар'єрами у спілкуванні, самооцінкою та комунікативними здібностями [2].

Проблему кібербулінгу вивчає у своїй статті Є. Гіденко. Дослідження включає визначення основного поняття кібербулінгу, його виникнення та поширення, історичний контекст розвитку, характеристики в різних сферах життя та види відповідальності за це явище.

Автор також звертає увагу на наслідки, до яких може призвести участь осіб у кібербулінгу, і вивчає практику протидії цьому явищу за кордоном. Таким чином, автор надає власні рекомендації щодо запобігання кібербулінгу [3].

І. Гоян та Т. Данилова вивчають взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням [4]. Автори відмічають, що цей взаємозв'язок не є простим і однозначним, а залежить від багатьох чинників, таких як спосіб використання соціальних мереж, стилі комунікації, емоційний стан, наявність супутніх захворювань, рівень самосвідомості, мотивація, цінності, установки та інтереси.

За висновками дослідників, ефективна взаємодія з соціальними мережами впливає на здоров'я

і благополуччя як окремої особи, так і суспільства загалом. Це означає, що вміння свідомо та належним чином використовувати соціальні мережі є важливим фактором для забезпечення позитивного психологічного стану та гармонійних взаємин з іншими користувачами в онлайн-середовищі.

Це дослідження дає змогу краще зрозуміти роль соціальних мереж у нашому житті та важливість належного використання цього засобу комунікації для збереження психічного здоров'я та загального благополуччя.

Ю. Якущенко Ю. та К. Глущенко у своїй роботі проаналізували умови спілкування сучасної студентської молоді [8]. У дослідженні взяли участь 54 студенти різних спеціальностей та віку. Результати показали, що в наш час спілкування відбувається більше в мережі Інтернет. Як виявилось, соціальні мережі справді є провідним видом віртуального спілкування, тому що так зручніше та доступніше в порівнянні з реальним спілкуванням.

Метою статті є вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді.

Завдання статті:

1. Розглянути поняття та значення соціальних мереж у сучасному світі.
2. Дослідити основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку молоді.
3. Обґрунтувати шляхи зменшення негативного впливу соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу. У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології набули значного розвитку і суттєво вплинули на соціальну реальність. Цей розвиток призвів до переходу від безпосереднього міжособистісного спілкування до онлайн-комунікації та віртуальних форм взаємодії. Соціальні мережі є надзвичайно популярними у всьому світі. Соціальні мережі – це Інтернет-платформи, які дають змогу людям, що мають схожі інтереси, збиратися, обмінюватися інформацією, світлинами, відео. Термін «соціальна мережа» був запропонований англійським соціологом Барнсом у 1954 році, коли він використав його для опису спільноти людей, які об'єднані спільними інтересами, уподобаннями або іншими причинами для взаємодії. Перша соціальна мережа – Classmates.com – в сучасному розумінні була створена Ренді Конрадом у 1995 році [2, с. 28].

Наразі Facebook є однією з найпопулярніших соціальних мереж в Україні та найбільшою соціальною мережею в Європі. Facebook дає можли-

вість користувачам створювати особисті профілі, що містять різноманітну інформацію, таку як фотографії, списки інтересів та контактні дані. Вони також можуть спілкуватися з друзями та іншими користувачами через приватні повідомлення, публічні повідомлення та чати, а також створювати групи та сторінки за інтересами.

Ще однією популярною соціальною мережею є Twitter, який пропонує користувачам публікувати короткі текстові повідомлення обмеженої довжини – «твіти». Instagram – популярна соціальна мережа для обміну фотографіями. Користувачі можуть створювати облікові записи, розміщувати фотографії і відео, застосовувати фільтри та ефекти до зображень та ділитися ними зі своїми підписниками. Instagram також надає можливість взаємодіяти з іншими користувачами за допомогою коментарів та приватних повідомлень. Стрімко набирає популярності й мережа Tik-Tok, що призначена для поширення відеоконтенту та онлайн-трансляцій. MySpace також був популярним веб-сайтом, який пропонував мережу друзів, особисті профілі, блоги, групи, фотографії, музику та відео. Ця соціальна мережа стала впливовою частиною сучасної масової культури, особливо в англomовному світі.

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження своїх емоцій, почуттів, думок і поглядів та допомагає їм долати конфлікти, які виникають у реальному житті, сімейних стосунках і спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають провідною силою в соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації.

У віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби молоді у спілкуванні та

моральній підтримці. Соціальні мережі представляють різні соціальні шари та вікові групи і є платформами для різних видів соціальної активності, включно з політичною, фінансовою, економічною, комерційною, освітньою та культурною. Соціальні мережі сприяють формуванню «віртуальних» груп, які об'єднують людей, що займають різні позиції в суспільстві, включно з ієрархіями та лідерами. У соціальних мережах розвиваються нові форми спілкування та взаємодії між людьми, формується особлива субкультура. Використання Інтернет-технологій розширює доступ до корисної інформації та комунікаційних можливостей, впливає на формування нових форм роботи і дозвілля, сприяє набуттю нових знань та навичок, а також надає можливість для дистанційної освіти. Як засвідчує Н. Малєєва, віртуальний простір комунікації відтворює та розширює соціальну реальність, що дає можливість реалізуватися, діяти, творити та відпочивати [6]. Це свідчить про те, що комунікативна діяльність підлітків та молоді сьогодні змінюється паралельно з активним розвитком соціальних мереж. Розширюється спектр технологій та додатків взаємодії у віртуальному просторі. Останнім часом сфера спілкування в інформаційному просторі Інтернету зросла, включивши в себе соціальні мережі, соціальні онлайн-ігри, блоги, форуми і чати. У той же час соціальні мережі мають значний вплив на психологічний стан та самооцінку молоді. На думку О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча нові технології відкривають можливості для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молодих людей, вони також несуть ризики і можуть погіршити їхній психосоціальний стан. Вони створюють умови для формування інтернет-залежності та інших проблем [5, с. 26].

Основні аспекти цього впливу згруповані на рис. 1.

Розглянемо кожен з цих пунктів більш детально.



Рис. 1. Основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку молоді

Джерело: складено авторами самостійно

1. Порівняння себе з іншими.

На думку І. Гоян та Т. Данилової, порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язане з низькою самооцінкою та посиленням депресивних симптомів [4]. Постійне порівнювання своєї зовнішності, способу життя, доходів, роботи та відпочинку з ідеалізованими образами інших користувачів призводить до заздрості, яка, в свою чергу, викликає депресію. Соціальних порівнянь неможливо уникнути, оскільки вони допомагають людям зрозуміти свою соціальну ідентичність. Проте, коли ми спостерігаємо, що деякі люди мають більше ресурсів, ніж ми, такі порівняння можуть призвести до депресивних почуттів. Окрім того, порівняння себе з іншими в Інтернеті має подвійний ефект: ми помічаємо лише позитивні аспекти життя інших людей, що стає причиною появи відчуття меншої повноцінності. Зокрема, користувачі схильні представляти себе в найкращому світлі, коли бачать, що хтось живе ідеальним життям.

Отже, соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми. Це викликає почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо. Як наслідок, молоді люди отримують психологічний стрес, низьку самооцінку та почуття невдачі, коли вони постійно порівнюють себе з ідеалізованим життям, яке представлено в соціальних мережах.

2. Залежність.

Постійне використання соціальних мереж також викликає формування залежності. Постійне перевіряння нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей, що негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я.

Як слушно зазначає Ю. Асеева, Інтернет-залежність є нав'язливою потребою особи у використанні Інтернету, яка супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами [1].

Основними причинами інтернет-залежності є нездатність встановлювати і підтримувати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, а також нездатність відрізнити нормальну поведінку від ненормальної. Основними критеріями інтернет-залежності є:

- складність контролю часу, витраченого в Інтернеті. Людина має проблеми з обмеженням часу, проведеного в Інтернеті, і не може контролювати його;

- лабільність настрою під час використання. Використання Інтернету може викликати значні

коливання настрою залежно від того, яка діяльність відбувається в мережі. Люди відчувають ейфорію або погіршення самопочуття під час користування Інтернетом;

- занурення в різні види діяльності в Інтернеті та втрата інтересу до діяльності поза ним: Інтернет-залежні особи витрачають багато часу на різні види діяльності в Інтернеті, такі як соціальні мережі, відеоігри, онлайн-шопінг, занурюючись у віртуальний світ. Водночас вони втрачають інтерес до діяльності в реальному світі [1, с. 154].

На нашу думку, інтернет-залежність є багатограним явищем, і її причини можуть бути більш різноманітними для різних осіб. Не існує однієї універсальної причини для всіх людей, і у кожного індивіда можуть виявлятися унікальні фактори, що приводить до інтернет-залежності.

Також варто відзначити, що Інтернет пропонує безліч корисних і позитивних можливостей, таких як освіта, спілкування, доступ до інформації, творчість тощо. Проблема залежності виникає тоді, коли використання Інтернету стає неконтрольованим і має негативний вплив на інші аспекти життя людини.

Щоб попередити або подолати інтернет-залежність, важливо визначити баланс у використанні Інтернету, установити межі, розвивати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, займатися фізичною активністю та іншими позитивними заняттями. Якщо проблема інтернет-залежності вже виникла, звернення до професійного психологічного консультанта може бути корисним для збалансованого підходу до розв'язання цього питання.

Інтернет-залежність є комплексним явищем, і існує декілька базових індикаторів або ознак, які можуть вказувати на те, що людина має проблеми з контролем за своїм перебуванням в Інтернеті. Базові індикатори Інтернет-залежності згруповані в табл. 1.

У статті Ю. Асеевої наведено додаткові індикатори Інтернет-залежності (табл. 2).

Ці додаткові індикатори підкреслюють розширений спектр ознак інтернет-залежності, які включають соціальну взаємодію, високу залежність від Інтернету та використання його як основного джерела розваг.

Молодь, поглинута віртуальним світом, може навіть не помічати, що в них формується «залежність від віртуальності». Вони використовують інтернет як втечу від реальних проблем, але не усвідомлюють, що цей світ може стати для них реальністю.

Базові індикатори Інтернет-залежності

№ за/п	Індикатор
1.	Зануреність у світ Інтернету та витрачання значної кількості часу та уваги на онлайн-активності.
2.	Зростаюча потреба проводити все більше часу в Інтернеті, де людина поступово віддаляється від офлайн-світу та приділяє переважну увагу онлайн-діяльностям.
3.	Повторні невдачі та спроби скоротити час використання Інтернету, коли особа усвідомлює свою залежність та намагається контролювати свій онлайн-час, але не може цього досягти.
4.	Занепокоєння та дискомфорт, що виникають, коли особа не знаходиться в Інтернет-середовищі, відчуває незручність та тривогу без доступу до мережі.
5.	Проблеми тайм-менеджменту. Неспроможність ефективно управляти часом в Інтернеті призводить до того, що час витрачається на непродуктивні або шкідливі онлайн-активності.
6.	Зміни настрою, які відбуваються в результаті використання Інтернету, коли люди відчувають задоволення, насолоду і хвилювання або погіршення настрою і дратівливість, залежно від їхнього досвіду в Інтернеті.

Джерело: [10]

Додаткові індикатори Інтернет-залежності

№ за/п	Індикатор
1.	Люди, які користуються Інтернетом, визнають переваги його комунікативних можливостей порівняно з тими, хто не має доступу до нього. Вони вважають онлайн-спілкування більш зручним і ефективним засобом комунікації.
2.	Інтернет-користувачі проводять багато часу в мережі, виконуючи різноманітні дії, такі як перегляд веб-сторінок, використання соціальних мереж, гра в онлайн-ігри та інше.
3.	Кількість віртуальних друзів у соціальних мережах велика. Це свідчить про активну соціальну взаємодію в онлайн-середовищі та численні зв'язки, які виникають через інтернет.
4.	Для них Інтернет став невід'ємною частиною їхнього життя, і вони не уявляють життя без нього.
5.	Інтернет є основним джерелом розваг для людей, які залежать від нього, витрачаючи значний час на перегляд відео, слухання музики, читання блогів та інші розважальні дії.

Джерело: [1, с. 154]

3. Кібербулінг.

Сьогодні кібербулінг є серйозною проблемою, що пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для вчинення актів насильства або залякування інших. Це форма агресії, коли особа використовує соціальні мережі, електронну пошту, мобільні телефони та інші засоби комунікації для поширення образливої, загрозової, наклепницької або шкідливої інформації про іншу людину.

Соціальні мережі можуть стати майданчиком для кібербулінгу, коли люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію, а іноді й навіть стає причиною психологічних проблем у молоді.

Треба зазначити, що кібербулінг набуває різних форм, а кривдники завдають шкоди та принижують людей в Інтернеті різними способами. Окреслене може бути поширенням безпідставних чуток, зломом електронних поштових скриньок, незаконним обміном фотографіями та відео без згоди жертви, погрозами через соціальні мережі,

створенням фейкових профілів та надсиланням образливих повідомлень [3, с. 27].

4. Ідеалізація реальності.

Люди в соціальних мережах, зазвичай, поширюють лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них [7, с. 117]. Це явище називається самопрезентацією і викликає ідеалізацію дійсності.

Користувачі часто вирішують демонструвати свої успіхи, щастя і позитивні моменти в житті, приховуючи свої проблеми, невдачі та негативні емоції. Це створює ілюзію, що все в житті завжди ідеальне та бездоганне. Як наслідок, інші мають викривлене уявлення про реальність і не завжди задоволені власним життям, порівнюючи його з ідеалізованим образом, який вони бачать у соціальних мережах.

Таке явище також впливає на сприйняття себе іншими людьми. Якщо багато людей думають лише про позитивні аспекти свого життя, інші відчувають себе менш успішними чи щасливими порівняно з ними.

Важливо розуміти, що соціальні мережі не відображають повну картину життя людей. Інформація, яка є в Інтернеті, не завжди відповідає дійсності. Реальне життя має свої виклики, проблеми та невдачі, які не завжди відображаються в соціальних мережах. Тому важливо підходити до цієї інформації з критичним мисленням і не порівнювати своє життя з ідеалізованим образом, представленим в Інтернеті.

5. Самовиявлення і самоствердження.

Для деяких молодих людей соціальні мережі стають платформою для самовираження та самоактуалізації. Молодь виражає свою унікальність, інтереси та стиль життя, публікуючи свої фотографії, створюючи та оформлюючи власні сторінки. Це дає їм можливість самовиразитися і показати свою індивідуальність [8, с. 414]. Користувач соціальних мереж може відчувати позитивні емоції, коли його пости оцінюють, лайкають і коментують. Однак, якщо цей процес стає надто залежним від зовнішньої оцінки, це впливає на його самооцінку і здоров'я.

Опитування щодо організації навчального процесу в умовах воєнного стану і формування навичок критичного мислення, управління емоціями, оцінювання ризиків та прийняття рішень свідчить про необхідність розвивати в молоді ці навички [9]. Вони допоможуть молодим людям бути більш самостійними, аналітичними та здатними критично оцінювати інформацію, зокрема ту, яку вони зустрічають у соціальних мережах. Так, здатність до критичного мислення допоможе їм розрізнити правдиву інформацію від фейкових новин або маніпулятивних повідомлень.

Окрім того, розвиток навичок управління емоціями допоможе молоді краще розуміти та контролювати свої емоційні реакції, уникати конфліктів та конструктивно взаємодіяти з іншими користувачами соціальних мереж.

Навички оцінювання ризиків та прийняття рішень також мають значення в онлайн-середовищі. Молодь має розуміти потенційні небезпеки, пов'язані з недбалістю у виборі джерел інформації, небезпеки роз-

криття особистих даних та можливості впливу на їхню психологічну та фізичну безпеку.

Такі дослідження та заходи мають на меті навчити молодь критично мислити, керувати емоціями, оцінювати ризики та ухвалювати рішення, сприяти їхньому розвитку та зменшити негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан та впевненість у собі.

Висновки. Отже, у суспільстві XXI століття соціальні мережі здобули широку популярність та стали важливим інструментом для спілкування, обміну інформацією, знаходження роботи та виявлення інтересів. Соціальні мережі змінюють спосіб нашої взаємодії та допомагають зблизити людей з різних куточків світу. Однак важливо розуміти, що соціальні медіа мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді.

На думку авторів статті, для того, щоб зменшити негативний вплив соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні, важливо:

1. Усвідомлювати вплив соціальних мереж і розуміти, що багато з того, що ви там бачите, є вираженням ідеалу, а не повноцінною реальністю.

2. Встановлювати ліміти у використанні соціальних мереж, включно з часом, вільним від соціальних мереж.

3. Бути критичним до того, що бачимо в соціальних мережах, не порівнювати своє життя з ідеалізованими зображеннями інших людей.

4. Слідкувати за своїм емоційним та психологічним станом і, за необхідності, звертатися по допомогу до психолога, консультанта чи іншого фахівця.

Подальші наукові дослідження в цій сфері мають бути зосереджені на впливі діяльності в соціальних мережах на психічне здоров'я молодих людей. Це може включати аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і ризиком розвитку тривожних розладів, депресії та негативних емоційних станів.

Список літератури:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.

5. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
6. Малєєва Н. С. Комуникативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
7. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп.* Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503>
8. Якущенко Ю., Глушенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників.* Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf
9. Voiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць.* Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 26. Кн. 1. 2022. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64
10. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports.* 1996. Vol. 79, pp. 899–902.

Hrechanovska O.V., Mehem O.M., Potapiuk L.M. THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SELF-ESTEEM OF UKRAINIAN YOUTH

The article is devoted to the study of the influence of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth. It is noted that social networks, as a virtual world, provide young people with additional freedom to express their emotions, feelings, views and life positions, and also help them overcome conflicts that arise in real life, in family relationships and interaction with peers. At the same time, social networks have a significant impact on the psychological state and self-esteem of young people. Among the main aspects: comparing yourself with others (social networks create an opportunity to constantly compare yourself with other people. This can lead to a feeling of dissatisfaction with your life, appearance, achievements, etc.); addiction to social networks (the use of social networks can lead to the formation of addiction. Constantly checking new messages, receiving likes and comments can become a priority for many young people, which can negatively affect their psychological well-being and health); cyberbullying (social networks can become a platform for cyberbullying, when people face targeted insults, threats, blackmail and other forms of digital violence. This can cause serious psychological stress, anxiety, depression and even lead to psychological problems in young people); idealization of reality (social networks often show an idealized version of life, where people only show their successes, happiness and positive moments. This can create unrealistic expectations in young people and lower their self-esteem, because they may feel that their lives do not meet the standards presented in social networks); self-expression and self-affirmation (for some young people, social networks become a platform for self-expression and self-affirmation. They can feel positive emotions by receiving recognition, likes and comments under their posts. However, if this process becomes too dependent on external evaluation, it can affect their self-esteem and health). In the conclusions, the authors of the article note that it is important to understand that social networks have both positive and negative aspects. Using them with understanding and balance can help reduce their negative impact on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth.

Key words: Internet addiction, social networks, self-esteem, Ukrainian youth, cyberbullying, stress, balanced use.